



EMENTA

De 8 a 14 de Novembro de 2021

ALMOÇO

JANTAR

2ª FEIRA	SOPA	Courgette e cenoura	Repolho
	PRATO	Jardineira de frango (1;3;12)	Abrótea assada c/ arroz de cenoura e brócolos (4)
	DIETA	Jardineira de frango (12)	Abrótea assada ao natural c/ arroz de cenoura e brócolos (4)
	SOBR.	Laranja	Maçã Assada c/ opção de natural
3ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda e feijão	Couve penca
	PRATO	Tentáculos à lagareiro, batata e salada mista (1;3;4;12)	Peito de frango estuf. c/ batata coz. e salada tomate (12)
	DIETA	Peixe cozido c/ batata e legumes (4)	Peito de frango estuf. c/ batata cozida e salada tomate (12)
	SOBR.	Pera Assada c/ opção de natural	Banana
4ª FEIRA	SOPA	Nabo	Chuchu e abóbora
	PRATO	Grelhada mista c/ arroz e feijão verde salteado (6;12)	seriolela estufada c/ massinhas e legumes (1;3;4;12)
	DIETA	Bife grelhado c/ arroz e feijão verde (12)	seriolela estufada c/ massinhas e legumes (1;3;4;12)
	SOBR.	Bolo de Limão / opção de fruta	Maçã Assada c/ opção de natural
5ª FEIRA	SOPA	Brócolos	Alho francês
	PRATO	Bacalhau à gomes sá c/ salada de alface (1;3;4;6;12)	Nacos de Pá de porco assado c/ arroz e salada (12)
	DIETA	Pescada coz. c/ batata e legumes (4)	Nacos de Pa de porco assado ao natural c/ arroz e salada (12)
	SOBR.	Laranja	Pêra Assada c/ opção de natural
6ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	Juliana
	PRATO	Perna de Perú estuf. com fusili e salada mista (1;3;12)	Carapau no forno c/ arroz de legumes (4)
	DIETA	Perna de Perú estuf. c/ fusili e salada mista (1;3;12)	Carapau no forno c/ arroz de legumes (4)
	SOBR.	Maçã Assada c/ opção de natural	Uvas
SÁBADO	SOPA	Canja (1;3)	Creme de cenoura
	PRATO	Salada russa com atum (4;12)	Vitela estuf. c/ esparg. e salada de alface e cebola (1;3;12)
	DIETA	Pescada com todos (4;12)	Vitela erstuf. c/ esparg. e salada de alface e cebola (1;3;12)
	SOBR.	Banana	Ameixa vermelha
DOMINGO	SOPA	Creme de legumes	Alface
	PRATO	Perna de Frango assado c/ arroz forno e hortaliça (6;12)	Pescada coz. c/ batata e legumes (4)
	DIETA	Perna de Frango assado c/ arroz e hortaliça (12)	Pescada coz. c/ batata e legumes (4)
	SOBR.	Leite creme (1;3;7)	Pêra Assada c/ opção de natural

A Nutricionista,

Dinora Bastos

Cédula Profissional - 957 N

"Se é alérgico algum alimento por favor informe-se junto**da nossa equipa"**

Regulamento nº 1169/2011

Lista de Alergénios (Regulamento (UE) nº 1169/2011): 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Lácteos; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Grão de Sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13-Moluscos; 14-Tremoços